

Lasteaed menüü 23.09-27.09.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoid u kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :			1172	37,57	36,40	179,65		
H.S	Rukkihelbepuder	200					1,2 Rukkihelbed, Pim 2,5%	
	Kirss	20						
L.S	Pria keefir, R 2.5 %	150					2	
	Pria porgand, Pria valge redis	70						
	Bataadi - oapada	130					Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Punane aeduba , Bataat, Suvikõrvits, tsukiini, Sibul, Küüslauk	
	Keedetud riis	130						
	Värske kapsas, Värske paprika, Spinat	90						
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatama jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kanges, Õli, Küüslauk	
	Õuna mahlaajook	50						
	Pria pim	80						
	Urdimaare	5					2 Toorjuust 22%, Till värske, Petersell	
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Tatar hakklilhaga	150					Tatar, Hakkliha , Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till	
	Maasika-kama smuuti	150					1,2 Maasikas , Banaan, Rukki kama jahu, Maitsestatama jogurt 2,5%	
	Seemne-pähklisegu	10					11,6	
TEISIPÄEV KOKKU :			1173	48,10	36,25	162,12		
H.S	Hirspuder	200					2 Hirss, Pim 2,5%	
	Aedmarjamoos	10						
L.S	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Pria pim, R 3.5 %	100					2	
	Pria kurk, Pria kapsas	70						
	Kreemine puresupp kalkunilihaga	200					2 Kalkuniliha kuubik, Toorjuust 22%, Kartul, Lillkapsas, Porgand	
	Röstitud sepiukuubikud	10					1,2	
	Kakao - jogurtidessert	130					2 Kakaopulber, Maitsestatama jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%	
	Marja toomoo	20						
	Mustsõstra mahlaajook	50						
	Värske melon	80						
	Peedihumus	10						
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2 Õli, Kikerhernes, Peet keedetud, Küüslauk	
	Ahjuomlett	120					1,2;3 Jahu nisu, Pim 2,5%, Muna, Õli, Till värske	
	Sealihamaare	5					2 Sea abaliha, Maitsestatama jogurt 2,5%	
	Rukkisepp	30					1;11;2	
	Mango - banaanismuuti	150					2 Banaan, Maitsestatama jogurt 2,5%, Mango	
	Rosinad näksimiseks	10						
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1165	43,97	50,91	135,16	
	H.S	Tatrahelbepuder	200					2 Tatrahelbed, Pim 2,5%
		Kodujuust R5%	20					2
	L.S	Pria keefir, R 2.5 %	150					2
Pria tomat, Pria varsseller		70					9,00	
Kala pikkoois		50					1;11;2;3;4 Õne sepp, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevallesemned, Seesamiseemned valged	
Valge kaste maitserohelisega		50					1,2 Jahu nisu, Või 82%, Pim 2,5%, Õli, Petersell, Till	
Keedetud pärl kuskuss		130					1	
Värske kurk, Valge redis, Porgand		90						
Salatikaste		5					10,2 Õli oliv, Maitsestatama jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kanges, Õli, Küüslauk	
Seemne-pähklisegu		5					11,6	
Roheline tee		50						
Arbuus		80						
OODE	Hememääre	5						
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2 Sidrunimahl, Hernes, Õli, Küüslauk	
	Kõõgiviljasupp kanalihaga	150					Riis sõmer, Broileri kints sejjata, Õli, Brokoli, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul, Till värske, Küüslauk	
	Läätsekook	80					3 Mustsõstar, Kakaopulber, Kookoskelbed, Muna, Õli, Läätсед punased	
NELJAPÄEV KOKKU :			1205	38,34	39,26	173,31		
H.S	Omlett basilikuga	130					2,3 Pim 2,5%, Muna, Õli, Basilik lahtine	
	Juustuvõie	10					2 Või 82%, Rõivjuust 23%	
L.S	Taisterasepp	20					1;11;2	
	Pria pim, R 3.5 %	150					2	
	Pria kaalikas, Pria nuikapsas	70						
	Ukraina Borš sealihaga	200					2 Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea , Kartul, Paprikasegu , Peet keedetud, Porgand, Sibul, Küüslauk	
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Kama- kohupiimakreem marjadega	130					1,2 Marjasegu , Rukki kama jahu, Maitsestatama jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%	
	Õuna mahlaajook	50						
	Banaan	80						
	Porgandihumus	5						
	Rehe rukkivormleib	30					1;11;2 Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand	
OODE	Pilaff kõõgiviljadega	150					Riis sõmer, Õli, Tomatipasta 28-30%, Porgand, Sibul, Till värske, Küüslauk	
	Kivi - kurjasmuuti õunaga	150					Banaan, Kivi, Õun, Kurk värske, Spinat värske	
	Rosinad näksimiseks	10						
	REEDE KOKKU :			1198	46,90	41,40	161,26	
H.S	Pirna - kaheksaviljalhesupp	200					1,2 8- viljalhelbed pudrule, Pim 2,5%	
	Kanaviil	5					1;11;2 Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli	
L.S	Kaerasepp	20						
	Pria paprika, Pria lillkapsas	70						
	Hakkliahall veisehakklilist	50					1,3 Südamesepik, Riivsa, Veisehakkliha, Muna, Õli, Sibul, Küüslauk	
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2 Jahu nisu, Või 82%, Pim 2,5%, Õli, Petersell, Till	
	Kartulipuder	130					2 Või 82%, Pim 2,5%, Kartul	
	Peet, Tomat, Kaalikas	90						
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatama jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kanges, Õli, Küüslauk	
	Pria pim, R 3.5 %	150					2	
	Pria õun	80						
	Urdivõie	5					2 Sidrunimahl, Või 82%, Till värske	
OODE	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
	Lõhepasta	150					1;2,4 Lõhe filee tükid nahata, Pasta spiraalid, Tärklis maisi, Pim 2,5%, Juust sulatatud, Õli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till	
	Soe piparmündi - marjaajook	50						
Arbuusi - maasikasmuuti	130							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1183	42,98	40,84	162,3	Maasikas , Arbuus, Banaan	